

お弁当の日通信



令和2年5月27日 小笠原中学校

No. 2 保健室 野田 さくら

今年2回目のお弁当の日でした。13日(水)の食育講話では、佐々木先生から「おやつとり方について考えよう」というテーマで話がありました。一日でとっていいおやつ量は、一般的には「1日に200kcal(キロカロリー)程度」というお話から、色々なおやつ200kcal分はどのくらいかが、クイズ形式で紹介されました。

つつい食べ過ぎてしまうおやつ。頭を働かせるためにも糖分は大事ですが、食べ過ぎると3食きちんと食べられなくなったり、肥満や生活習慣病の原因にもなります。適なおやつで、テスト勉強も頑張ってください！

2回目となりました。各学年の写真を紹介していきます。

～1年生～

1年生は、前回に比べてお弁当づくりに取り組めた人が増えていました。1品何かを作ったりするのも素晴らしいですが、メニューを決めたり、食材と一緒に買いに行くだけでもOKです。今後、少しずつレベルアップしてくださいね。感想では、「油の調節が難しく、焦げた。」などの失敗から学んだエピソードや、「野菜の固さによって炒める順番が違っていたことがわかった。」「サンドウィッチの具を挟む順番を工夫した」「すき間なくきれいに詰められた」など、やってみてわかったこと、工夫してみたことなどがあげられていました。



～2年生～

2年生は、4月にも感じましたが、全体的に取り組んでいる内容がレベルアップしています！自分で調理した品が入っている人がほとんどで、火加減や切り方、手際などを意識している人が多かったです。毎月、新しいことを始めようとする取組自体が辛くなってしまうので、家族と相談し、無理なく楽しめるように取り組みましょう！うっかり忘れてしまうより、調理しなくても、準備や後片付けを手伝うだけの時があっても良いです。何か一つでも取り組んでみましょう。

感想では、「お米がやわらかくて握るのが難しかった。」「前日に味付けをして、朝焼くだけにした。」「ご飯と野菜を一緒に炒めるのが難しかった。」などがありました。



～3年生～

3年生は、メニューのバリエーションも増えている印象があります。また、去年もやったことがあるメニューだからこそ素早くできた、という成長を自身が感じることができたり、好きじゃないメニューをアレンジして、美味しく食べられるようにしたりなど、それぞれが、自分なりに取り組んでいます。感想には、「時短できるようになりたい。」「余裕をもって取り組みたい。」「分担して効率良く作る。」など、スピードを意識している内容が多く目立ちました。勉強で忙しい3年生、少しでも時短したいですね。手を掛けるのも良いことですが、「手軽に美味しく」も大事なことです。



次回のお弁当の日は、6月22日(月)です！

入港日：20日(土)